ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி
சித்திரை
மலர் 17

1979
ஏப்ரல்
இதழ் 4

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
பிரார்த்தனை	...	73
தாது ஸாரங்கள்	...	74
உறக்கம்	...	80
மூளை	...	83
Your Heart is your Health	...	89

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டின் பின் விளைவுகள்

"என்னை ஏன் பெற்ருய்?" எனப் பிள்ளையோ பெண்ணோ தாய் தந்தையரைக் கேட்கும் நிலை ஏற்படக்கூடாது. "ஏன் உனைப் பெற்ரேம்" எனப் பெற்ரேர் வருந்தும் நிலையும் ஏற்படக்கூடாது. பெற்ரேரால் குழந்தைகளும் குழந்தைகளால் பெற்ரேரும் பெருமைப்பட இடமிருக்கவேண்டும். அளவுடன் உள்ள குடும்பம் அதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலையை அமைத்துத் தரும். ஆனல் குடும்ப அளவு சமூகப் பிரச்னையாக்கப்பட்டுள்ளது. உணவுப் பிரச்னை உடைப் பிரச்னை குடியிருப்புப் பிரச்னை ஊதியப் பிரச்னை கல்விப் பிரச்னை போன்ற பலப் பிரச்னைகளுடன் பிணைந்து எல்லாவற்றையும் தன் தலையில் தானே வலிய ஏற்றிச் சுமந்து நிற்கும் அரசாங்கத்திற்கும் இதுவும் தலைவலியாக நிற்கிறது. குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்குத் தீவிர நடவடிக்கை தேவை என உணர்ந்த அரசாங்கம் கட்டுப்பாடுகளை நிர்பந்த நிலையில் கொணரும்போது தனிமனிதனின் தன்மானம் பறிபோகிறது. குடும்பத்தின் அளவு வெளியுள்ள கட்டுப்பாடுகளால் ஏற்படுவதல்ல. ஆண் பெண் உறவு என்ற உன்னதமான - புனிதமான - ரகசியமான - பிறரது குறுக்கீடை விரும்பாத - மனிதாபிமானத்துடன் மட்டும் நெருங்கக்கூடிய தனி மனிதரிருவரின் மனப்போக்கைப் பொறுத்தது. இது அபாயமான இடத்தைத் தொடவேண்டிய பிரச்னை. இதனைச் சந்தைக்கடை பிரச்னையாக்கி அரசாங்கமோ அரசியல்வாதியோ குறுக்கிடுவது நல்லதல்ல. இந்தக் குறுக்கீடும் பிரசாரமுமே 'என்னை ஏன் பெற்ருய்' 'உன்னை ஏன் பெற்ரேம்' என வருந்துபவரின் எண்ணிக்கையை வளர்க்கக்கூடும் என அஞ்சவேண்டியிருக்கிறது. இந்நிலை வரவேண்டுமா என்பதை ஒவ்வொரு மனிதனும் சிந்திக்கவேண்டும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5080
சித்தார்த்தி
சித்திரை
மலர்-17

1979
ஏப்ரல்
இதழ் - 4

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

அஞ்சலென்றே யருளாய் முருகா அடியார்க் கருளி
சஞ்சலந்தீர்க்குந் தயாநிதியே நின்றகமை கண்டு
கஞ்சனுமாலு முக்கண்ணனு மாயிரங்கண்ணனுமே
கெஞ்சி நின்ருருன் மலரடிக்கே கிருபாகரனே!

எடுப்பானும் என்றலை மேலயன் நீட்டுமெழுத்தணைத்துங்
கெடுப்பானும் என்றுங் கெடாத இன்பக் கடல் கிட்டிநிற்க
விடுப்பானுமார்க்கும் வினைபோக முட்டிடு மெய்ஞ்ஞானச்
செல்வம்
கொடுப்பானும் வேறிலையே முருக என்குல தெய்வமே!

தாது ஸாரங்கள்

சரீரத்தில் ரஸம் ரக்தம் மாம்ஸம் மேதஸ் அஸ்தி மஜ்ஜா சுக்கிரம் என்று ஏழுவித தாதுக்கள் இருக்கின்றன இவைகளுடைய ஸ்தூல அம்சங்களினுல் சரீரம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஸாரமான அம்சம் ஸூக்ஷ்மமானவை. கண்களுக்குப் புலப்படாதவை அவைகளுடைய இருப்பை உடலில் தெரியும் விசேஷ லக்ஷணங்களைக் கொண்டுதான் அநுமானிக்க வேண்டும்

மனஸ் ஒன்றேதான். பரம அணு வடிவம். பெரிய சக்திவாய்ந்த கருவி (Microscope)யின் உதவியினுலும் மனதைப் பார்க்கமுடியாது. ஜீவாத்மாவுடன் இணைபிரியாமல் இருக்கும் வஸ்து. மனதின் இருப்பையும் செய்கை - எண்ணங்களினுல் தான் அநுமானிக்கவேண்டும். மனதின் ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் மூன்று குணங்களில் ஸத்வ குணத்தினுடையவும், ரஸாதி ஏழு தாதுக்களுடையவும் ஸாரங்கள் சிறப்புள்ளதாயிருத்தல் உத்தமம். விவேகிகள் அந்த ஸாரங்கள் வளர்த்துக் கொள்ளுதல் மிக அவசியம் என்று கருதி ஸாரங்களுடைய லக்ஷணங்களையும், அவைகள் குறைவதற்குள்ள காரணங்களையும், வளர்ப்பதற்குள்ள வழிகளையும் ஆயுர்வேதம் விஸ்தாரமாய் உபதேசிக்கின்றது.

இங்கு இப்பொழுது ஸாரங்கள் சிறப்பாய் இருந்தால் உடம்பிலும் மனஸ்ஸிலும் தெரியும் லக்ஷண - குணங்களுடைய ஸங்கிரஹம் எழுதப்படுகிறது.

1. ரஸ ஸாரம் அல்லது தோலின் ஸாரம் (त्वक्सार:)

குறிப்பு—முதலாவதான ரஸ தாதுவினுடைய ஸாரத்தின் லக்ஷணங்கள் தோலில் ஏற்படுவதால் ரஸ ஸாரம் என்று சொல்லாமல் தோலின் ஸாரம் என்றே பேசப்படுகின்றது.

சிறந்த ஸாரம் நிறைந்த தோலில்—நெய்ப்பு, வழவழப்பு, தெளிவு, மிருது, காந்தி, மெல்லிய ஆழமான அடர்த்தியில்லாத ரோமங்கள் இருக்கும். இவ்விதமான ஸாரம் நிறைந்த தோலுடையவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் இன்பம் ஸௌபாக்கியம், ஐசுவரியம், ஸுகபோகம், ஆரோக்கியம், புத்திசாலித்தனம் நீண்டகால வயஸ் இவைகள் ஏற்படும்.

2. ரக்த ஸாரம் (रक्तसार:)

ரக்த ஸாரம் நிறைந்தவர்களுடைய காது கண் வாய் நாக்கு நாஸிகை உதடுகள் உள்ளங்கை உள்ளங்கால்கள் நகங்கள் நெற்றி

கன்னங்கள் சிறிது சிவப்பு நிறமுள்ளவைகளாயும், பளபளப்பு நெய்ப்பு காந்தியுள்ளதாயும் சோபிக்கும். மேலும் இவர்களிடம் இன்பம், சிறந்த புத்திமேதை பிரதிபைகள், பெருந்தன்மையும் ஸுகுமாரத் தன்மையும் விளங்கும். இவர்களிடம் உடல் பலம் மத்தியமம், சரீர உழைப்பு கிலேசம் வெய்யில் உஷ்ணங்களைத் தாங்கும் ஆற்றல் இராது.

3. மாம்ஸ ஸாரம் (मांस सार:)

இரு பொட்டுக்கள் - நெற்றி - கழுத்தின் பின்புறம் - கண்களின் குழிகள் - கன்னங்கள் - முகவாய் - கழுத்து - தோள்கள் - வயிறு - அக்குள் - மார்பு - கைகால்களின் அஸ்தி ஸந்திகள் – இவைகள் உறுதியாயும் கனமாயும் தகுந்த சதைப்பற்றும் அமைப்பும் உள்ளதாய் அமைந்திருத்தல் மாம்ஸ தாது ஸார சிறப்பைக் காட்டுகின்றன. சிறந்த மாம்ஸ ஸாரம் நிறைந்த மனிதர்களுக்கு மனோ பலம், அதிகம். பொறுமை, தைர்யம், சஞ்சலமில்லாத மனப்பான்மை, உண்மை, நேர்மை, சந்தோஷம், வித்யை எல்லாம் நன்றாயிருக்கும். மேலும் பொது பலம் ஆரோக்கியம், தீர்க்காயுஸ்களும் இருக்கும்.

4. மேதஸ் ஸாரம் (मेद: सार:)

மேதஸ் என்ற தாதுவானது உடலில் மாம்ஸ தாதுவில் ஊடுருவிக் கொண்டிருக்கும் நெய்போன்ற தாது. சிலாக்கியமான மேதஸ் ஸாரம் உள்ளவர்களுடைய வெளி லக்ஷணங்கள்—தோலின் நிறம், கண்கள், மயிர்கால்கள், நகங்கள், தந்தங்கள், உதடுகள், மலம் மூத்திரம் இவைகளில் இயற்கையாகவே நெய்ப்புப்பசை விசேஷமாயிருக்கும். உயர்ந்த மேதஸ் ஸாரமுடையவர்களுக்கு சரீர பலமும் மனோபலமும் பொதுவாய் குறைவு. ஆனால் பொருள் ஐசுவர்யம் ஸுகோபபோகங்கள், ஈகை, நேர்மைகள் நன்றாயிருக்கும். உடல் உள்ளங்களின் கிலேசங்களைப் பொறுக்கும் தன்மை குறைவு. குழந்தைகளுக்குப் போல் ஸுகுமாரமான உபசரணைகளுக்குத்தான் அருகர்கள்.

5. அஸ்தி ஸாரம் (अस्थि सार:)

குதிகால், கணுக்கால், முழங்கால், முழங்கை, கழுத்து, தோள், முகவாய், தலை மற்றும் ஸந்திகளில் உள்ள எலும்புகள் எல்லாம் சிறிது எடுப்பாயும் பெரிதாயும் உறுதியாயும் நகங்கள் பற்களும்கூட உறுதியாய் இருக்கும் அஸ்தி ஸாரத்தில். இந்த ஸாரம் உடையவர்கள் ரொம்ப உத்சாகம் உடையவர்களாயும், உடலுறுதி பலம் நிறைந்தவர்களாயும் கடின உடலுழைப்பைத் தாங்கும் ஆற்றல் கொண்டவர்களாயும் தீர்க்காயுஸ்ஸுடன் வாழ்வார்கள். புத்திமேதை வித்யை இந்த அம்சங்கள் பொதுவாய் குறைவு அஸ்தி ஸாரம் மட்டும் உள்ளவர்கட்கு

6. மஜ்ஜ ஸாரம் (मज्ज सार:)

மஜ்ஜா என்ற தாது உடலில் எல்லா எலும்புகளுடையவும் உள் துவாரத்தில் சிறிது சிவந்த நிறங்கொண்டதும் நெய்போல் பசை நிறைந்ததுமான தாது. நீளமான அஸ்திகளின் உள்ளே அதிக அளவிலும், குட்டையான அஸ்திகளில் அல்ப்பமாயும் இருக்கும். மஜ்ஜ ஸாரம் நிறைந்தவர்கள்—பலசாலிகளாய் நெய்ப்புள்ள நிறம் குரல் கொண்டவர்களாய். நீளம் பருமன் வட்டம்கொண்ட அஸ்தி ஸந்திகள் உள்ளவராயும் இருப்பார்கள். இவர்கள் சரீரம் மனஸ் இரண்டிலும் சிறந்த பலமுடையவர்களாயும், படிப்பு, வித்யையில் மேலும் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுபவர்களாயும், பொருள் சம்பாதிப்பவர்களாயும், கீர்த்தி வாய்ந்தவர்களாவும் விளங்குவார்கள். இவர்களுடைய ஸந்ததியும் சிலாக்கியமாயிருக்கும்.

7. சுக்கிர ஸாரம் (शुक्र सार:)

சுக்கிர தாது ரஸாதி ஆறு தாதுக்களுடையவும் சகல சத்துக்களும் நிறைந்தது. சுக்கிரம் அளவில் மற்ற தாதுக்களைப் பார்க்கிலும் மிகவும் குறைவாயிருப்பினும் விருக்ஷத்தின் விதையில்போல் மனித தேகத்தின் சகல சுபா சுபாம்சங்களும் சுக்கில தாதுவில்தான் அடங்கியுள்ளன. இதில்தான் "ஓஜஸ்" என்ற சரீரத்திற்கு ஸகல சக்திக்கும் மூலாதாரப் பொருளும் இருக்கின்றது. சுக்கிலம் பஞ்ச பூதமாயினும் ஸௌம்ய குணம் மிக நிறைந்த வஸ்து.

குறிப்பு—"ஸ்தூலம்" "ஸூக்ஷ்மம்" என்று சுக்கிரம் இருவகை. ஸ்தூலம் ஆண்களுக்கு மட்டும்தான் அவர் அண்டகோசத்தில் யௌவன வயதில் சுரந்து வளருவது. ஸூக்ஷ்ம சுக்கிலம் ஆண் பெண் இருபாலர்களுக்கும் மற்ற தாதுக்கள் போலவே பிறவியிலிருந்தேகூட உண்டாவது, பாலில் நெய்போல, கரும்பில் ரஸம்போல் உடல் பூரா உள்ளது. ஆதலால் இங்கு சுக்கில ஸாரத்திற்குச் சொல்லப்படும் குணங்கள் எல்லாம் ஸ்திரீ புருஷ இருபாலர்களுக்கும் முற்றிலும் பொதுவானவதே.

சிறந்த சுக்கில ஸாரம் கொண்டுள்ள மனிதர்களின் லக்ஷணங்கள்—ஸோம குணம் நிறைந்த தோற்றம், பாலின் ஆடைபோல் நெய்ப்பை எடுத்துக்காட்டும் பார்வை, பற்கள் அழகு-உறுதி-நெருக்கம்-கோணல் கூடக் குறைவின்றி வரிசை நெய்ப்பு இவைகளுடன் கூடியவை, வார்த்தைகள் பேசுவது அக்ஷரங்கள் உச்சரிப்பது குரல்கள் இவைகளில் தெளிவும் இனிமையும் பொருந்தியது. காந்தியும் பிரபையும் உள்ள உடல் நன்கு திரண்டுள்ள குண்டிகள் இவை சுக்கில ஸார லக்ஷணங்கள். இவர்களிடம் நல்ல பலம், ஸுகம், ஐசுவர்யம், ஆரோக்கியம்,

பொருள், புகழ், ஸந்தானம், பாக்கியம் எல்லாம் இருக்கும். தம்பதிகள் பரஸ்பரம் பிரியபோக முடையவராயிருப்பர்.

8. ஸத்வ ஸாரம் (सत्व सार:)

ஸத்வம்—மனஸிற்குள்ள மூன்று குணங்களில் ஒன்று. ரஜஸ் தமஸ் குணங்களுக்கு பலம் அதிகம் இருந்தால் காமம் குரோதம் மோஹம் முதலிய தீமைகளிலேயே பிரவிருத்தியைத் தரும். ஸத்வ குணம் பலம் ஸாரம் அதிகம் ஆக ஆக நற்காரியங்களிலேயே பிரவிருத்திக்கச் செய்யும்.

ஸத்வ ஸாரம் நிறைந்தவர்களின் லக்ஷணம்—கற்ற கல்வி, நடந்த கார்யம் எதையும் எப்பொழுதும் மறக்காமல் நல்ல ஞாபக சக்தி, குரு - பெற்ரோர் - தெய்வங்களில் உண்மையான பக்தி, செய்நன்றி மறவாமை, உயர்ந்த சுத்த அறிவு, மனதிலும் சரீரத்திலும் பரிசுத்தம், உத்ஸாகம், சாமர்த்தியம், தைர்யம், சத்துருக்களை ஜயிக்கும் பராக்கிரம சக்தி, துக்கங்களைப் பாராட்டாமை, செய்கைகள், ஆலோசனைகள், நடத்தைகள் முதலியவைகளில் சஞ்சலமும் மாற்றமும் இல்லாமல் வியவஸ்தையுடன் இருத்தல், பரோபகாரம், தேச ஸேவை, தர்மங்கள் முதலிய நற்கார்யங்களைச் செய்ய தீவ்ர ஆவல் இவை முதலிய ஸத்வ ஸாரச் சிறப்பு.

குறிப்பு—மேற்கூறிய எட்டுவித வகுப்பு ஸாரங்களின் லக்ஷணங்கள் எல்லாம் தாதுக்களுடையவும் மனதின் ஸத்வ குணத்தினுடையவும் சிறந்த ஸாரங்களுக்குள்ளவைகள். ஸாரத்தின் சிறப்புக் குறையக் குறைய அதற்குரிய சிறப்பு குணங்களும் குறைவாயிருக்கும். சில மனிதரில் சில ஸாரங்கள் சிறந்திருக்கும். சில மட்டமாயிருக்கும். எல்லாரிடமும் எல்லா ஸாரமும் சிறப்பாயிருப்பது பொதுவாய் மிக அரிது. இவைகளை லக்ஷணங்களால் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

ஈசுவரானுக்கிரஹத்தினலும், புண்ய கர்மங்களினலும், எட்டுவித ஸாரங்களும் சிறப்பாய் அமைந்துள்ள பாக்கியசாலிகளிடத்தில் உயர்ந்த ஸாரங்களுக்குள்ள சகல குணங்களும் நிறைந்து விளங்கும். இவர்களுக்கு மூப்பும் மரணமும் வெகுகாலம் ஒத்திப்போகும். நோயற்ற இன்ப வாழ்க்கை நீடூழிகாலம் இருக்கும். இவர்களுடைய ஸந்ததிகளும் அநேகமாய் தாய் தந்தைக்குச் சமமாக சிரஞ்சீவிகளாக இருப்பார்கள்.

முக்கியக் குறிப்பு—ரக்தம் மாம்ஸம் முதலிய தாதுக்களுடைய பரிமாணம் நிறையைப் பார்க்கிலும் தாதுக்களுடைய ஸாரங்களுக்குத் தான் சக்தியுள்ளது. உதாரணமாய் பார்வைக்கு நல்ல வாட்டசாட்டமாய் பருமனக இருப்பவரும் சிலர் மிகக் குறைவான சரீர பலமும்

மனோ பலமும் உள்ளவராய் இருக்கின்றனர். இளைத்து மெல்லிய சிறு கூடான சரீரிகளாயினும் சிலர் பலசாலிகளாயும் தைரியசாலிகளாயும் இருக்கின்றனர். இந்த வித்தியாசங்களுக்குக் காரணங்கள் தாதுக்களில் ஸாரம் குறைவாயும் சிறப்பாயும் இருப்பதுதான்.

மேலும் தாதுக்களுடைய ஸாரங்களைப் பார்க்கிலும் மனதின் ஸத்வ குணத்தின் ஸாரத்திற்குத்தான் மகத்துவம் அதிகம். ஏழு தாதுக்களுடைய ஸாரங்கள் மந்தமாயிருப்பினும் அதனால் சரீரம் பார்வைக்கு ஒரு மாதிரியாய் தோன்றினாலும் ஸத்துவ ஸாரம் சிறப்பாயிருந்தால் சரீரத்தில் குறைவு விசேஷமாய் தெரியாது. ஸத்துவ ஸார மகத்துவத்தினால் உலகில் சிறப்பாய் விளங்குவர்.

பொதுவாய் தேகம் வியாதியில்லாமல் இருப்பதற்கு சரீர ரஸாதி தாதுக்கள் வாத பித்த கபங்கள் விஷமமாய் இல்லாமல் சுமார் சமமாய் இருப்பதே போதுமானது. எந்த நோயும் உடலைத் தாக்கமுடியாமல் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியை விசேஷமாய் வளர்க்கவும் மற்றும் பல மேன்மைகளையும் அடையவேண்டுமானால் தாதுக்களுடைய ஸாரங்களைக் குறையாமலும் மேன்மேலும் அதிகமாயும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்

தாது ஸாரங்கள் க்ஷீணிப்பதற்குக் காரணங்கள்—ஆயுர்வேதத்தில் உபதேசித்தபடி ஸ்வஸ்த விருத்தங்களையும் ஸத்விருத்தங்களையும் முறைப்படி அநுஷ்டிக்காததும், முறை தவறி நடப்பதும் தான். தாது ஸாரங்கள் சிறப்பாய் ஆவதற்கும் ஸ்வஸ்த விருத்த ஸத்விருத்தங்களை முறைப்படி நன்கு அநுஷ்டிப்பதும் தான் தகுந்த சாதனங்கள். தாது ஸாரம் நிறைந்த ஸந்ததியைப் பெறுவதற்கு தாய் தந்தையரும் அவசியம் அநுஷ்டிக்கவேண்டும்.

தோலின் ஸாரம் குறைவதற்கு ஆஹாரக் கெடுதலுடன் முக்கியமான காரணம் அப்பியங்கம் செய்துகொள்ளாததும் சீதோஷ்ணங்களை முறை தவறி ஸேவிப்பதும் ஆகும். சுக்கிர ஸாரம் க்ஷீணிப்பதற்கு மிதமிஞ்சிய ஸம்போகமும், அதர்ம அநியாய ஸம்போகமும் காரணங்கள்.

ஸாரத்தை விருத்திசெய்ய விரும்புவர்கள் முதலில் அவைகள் க்ஷீணிப்பதற்குள்ள காரணங்களை முற்றிலும் அகற்றவேண்டும். முதலில் தகுந்த வைத்தியர்களுடைய ஆலோசனையின்படி சரீரத்தை சுத்தி செய்துகொண்டு கேவலம் உடல் வளர்ச்சிக்குமாத்திரமின்றி அந்தந்த ஸாரத்தை வளர்க்கும் தகுந்த ரஸாயனங்களை முறைப்படி ஸேவிக்கவேண்டும்.

மனதின் ஸத்வ குணத்தின் ஸாரம் குறைவதற்குக் காரணம் ரஜஸ் தமஸ் குணங்கள் அதிகரிக்கச்செய்யும் ஆஹார - ஆசரணைகளை மேற்கொள்ளுவதும், முக்கியமாய் மத்யபானம் புகை குடித்தல் சூதாடுதல் கள்ள வியாபாரம் முதலியதும் தான். பூண்டு வெங்காயங்கள் ரஜோ குணத்தையும், எருமைப்பால் எருமைத் தயிர், பகல் தூக்கங்கள், தமோ குணத்தையும் சீக்கிரம் அதிகமாக்கும். மத்ய பானம் மதியை அழிப்பதில் நிகரற்றது.

ஸத்வ குணத்தின் ஸாரத்தை வளர்க்க முதலில் ரஜஸ் தமஸ்களை வளர்ப்பவைகளைப் போக்கவேண்டும். உணவில் உப்பு உறைப்பு காரம் புளிப்பு பண்டங்களை குறைக்கவேண்டும். பசுவின் பால் நெய் நெல்லிக்காய் பழங்களை அதிகம் அருந்தவேண்டும். பிராஹ்மிகிருதம் ஸாரஸ்வதகிருதம் போன்ற ஸத்வ ஸாரத்தை சிறப்புறச்செய்யும் ரஸாயனங்களை சிலகாலம் தொடர்ந்து சாப்பிடவேண்டும். யோக சாஸ்திர உபதேசப்படி பிராணாயாமம் யம நியமாதிகளை அப்யசித்தல் விசேஷப் பயன்தரும். ஈசுவர பக்தியும் வேதாந்த நூல்களைப் படிப்பதும் ஸத்வ குணத்தை ஸ்திரமாய் வளர்க்கும்.

★

உறக்கம்

உறக்கம் மனிதர்களுக்கு மட்டும் உள்ள வஸ்துவல்ல, பிராணி வர்க்கங்கள் அனைவற்றுக்கும் சகல தாவர வர்க்கங்களுக்கும் இயற்கையில் உள்ளது. தேவர்கட்கும் உறக்கம் உண்டு என்று சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன. மனிதருடைய வாழ்நாளில் பிறவி முதல் மேல் மேல் தொடரும் நிலைகளில் ஆரம்ப நிலையில் தூக்கம் அதிகம் ஏற்படுகின்றது, பிறகு வரவரக் குறைந்துகொண்டு, மூப்பு நிலையில் மிகவும் குறைகின்றது. இது அந்தந்த வயஸ் காலத்தின் சுபாவம். அதிக நித்திரை ஏற்படும் பால்ய காலம், நித்திரை குறையும் முதுமைகாலம் இரண்டுக்கும் மத்திய காலம் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து சராசரி (averagc) பார்த்தால், மனிதரின் வாழ்நாளில் மூன்றில் ஒரு பாகத்திற்குமேல் நிச்சயம் தூங்குவதில் கழிகின்றது இயற்கையில் தமோ குணம் அதிகமுள்ள மனிதருக்கு கிட்டத்தட்ட பாதிகாலத்தை தூக்கம் ஆக்கிரமிக்கின்றது. தூக்கம் வராவிட்டால் மிகக் கஷ்டம் அநுபவிக்கின்றோம்.

நாம் ஒருநாளும் தூங்காமல் இருக்க முடிவதில்லை. நமது ஆயுளில் பாதிகாலத்தை தனது வசமாக்கிக்கொண்டிருக்கிற இந்த தூக்கத்தின் ஸ்வரூபம், காரணம், நன்மை, தீமை, குறைவு, கூடுதல் இவைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள பலர் எண்ணுகிறதே இல்லை. அறியவேண்டியது மிக அவசியம்.

ஏன் எனில், தூக்கம் நமது வாழ்நாளை உண்மையில் அபஹரிக்கவில்லை, அதிகமாக்கவே செய்கிறது. உடம்பு மனஸ் இரண்டினுடையவும் ஆயாஸத்தைப் போக்குகின்றது. பலம் உத்ஸாஹங்களை உண்டாக்குகின்றது. இவைகளை நாம் தினம் அநுபவிக்கின்றோம். பல நாட்கள் உறங்காமல் இருந்தால் நிச்சயம் பல சரீர-மனோ வியாதிகள் பிடிக்கும். ஆதலால் தூக்கத்தின் சம்பந்தமான எல்லா அம்சங்களையும் ஒவ்வொருவரும் அறியவேண்டியது அவசியம்.

உலகிலுள்ள வைத்திய சாஸ்திர ஆராய்ச்சியாளர்கள் மட்டுமல்ல, மற்ற பொது விஞ்ஞானிகள், மனத்தின் தத்துவ ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் அனைவரும் தூக்கத்தைப்பற்றி நிரம்ப ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார்கள், புதிய புதிய தத்துவங்களைக் கண்டறிந்து பிரசுரம் செய்துள்ளார்கள், இன்னும் ஆராய்ச்சியில் விஞ்ஞானிகள் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கின்றனர்.

நித்திரையின் தத்துவங்களை எளிதில் அறிந்துகொள்ளமுடியாது. ஏன் எனில், நித்திரை இந்த ஸ்தூல சரீரம் மனஸ் இரண்டிற்கும் ஸ்வாக

துக்கங்களை உண்டு பண்ணுவதாயினும், நித்திரை இல்லாத ஜாகரா வஸ்தை அதாவது விழித்துக்கொண்டிருக்கிற சமயங்களில் நித்திரையின் இருப்பிடமெது? எங்கிருந்து வருகிறது? எங்கே போகிறது? ஒன்றும் சொல்லமுடிவதில்லை. ஆதலால்தான் வேதாந்த நூல்கள் நித்திரை ஈசுவரனுடைய "மாயை" என்று சொல்லுகின்றன. இருப்பு இல்லாமை இரண்டும் எந்த வஸ்துவில் நிச்சயிக்கமுடிவதில்லையோ அதை மாயா என்று வேதாந்திகள் சொல்லுகிறார்கள். நவீன ஆராய்ச்சியாளர்களிடமும் நித்திரை விஷயத்தில் மத பேதங்கள் பல. இதெல்லாம் நமக்குத் தேவையில்லை.

மனஸ் சரீரங்களுடைய ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கு அவசியமான நித்திரையைப்பற்றிய பூரா விஷயங்களையும் ஸந்தேகமின்றி ஆயுர்வேதம் கண்டறிந்து விஸ்தாரமாய் உபதேசித்துள்ளது. அவைகளின் ஸங்கிரஹம் நமக்குத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம் ஆரோக்கியப்பாதுகாப்பிற்கு.

மனிதன் எப்பொழுது தூங்குகிறான்?

"यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मान: क्लमं गता: ।
विषयेभ्यो निवर्त्तन्ते, तदा स्वपिति मानव: ।।
(चरक. सू. अ. 21, 35)

"யதா து மனஸி க்லாந்தே கர்மாத்மான: க்லமம் கதா: ।
விஷயேப்யோ நிவர்த்தந்தே, ததா ஸ்வபீதி மானவ: ।।

கருத்து—மனஸ் ஞானேந்திரியங்கள் கருமேந்திரியங்கள் எல்லாவற்றையும் செயலாற்றும் கருவி. மற்ற பத்து இந்திரியங்களும் வெளியில் தெரியக்கூடியவை, ஸ்தூலமானவை. மனஸ் தெரியமுடியாத பொருள். ஆதலால் அந்தக்கரணம் என்று பெயர்பெற்றது. இது எந்த ஸமயத்திலும் ஜீவாத்மாவுடன் சேர்ந்தே இருப்பது. ஜீவாத்மா ஹிருதயாகாசத்தில் இருக்கிறது. ஆதலால் மனஸ் அலுவல் செய்து கொண்டிருக்கும்பொழுது அலுவல் உள்ள இடங்களுக்கு மனோவஹம் அல்லது ஸம்ஞாவஹம் என்ற நாடிகள் வழியே உடல் பூராவும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும். அலுவல் இல்லாத ஸமயத்தில் ஹிருதயத்தில் ஓய்வில் இருக்கும்.

மனது ஓய்வில் இருப்பது எப்பொழுது?

உடலுழைப்பினால் ஞானேந்திரியங்களும் கர்மேந்திரியங்களும் தளர்வுற்று ஓய்வை விரும்புகின்றன. இந்திரியங்களைச் செயலாற்றுவதுடன் இந்திரிய ஸம்பந்தம் இல்லாதபடிக்கு மனஸ் தனியே ஸங்கல்ப்பம் ஆலோசனை விமர்சனம் தீர்மானம் இப்படிப் பல கார்யங்

களையும் செய்த பின்பு சோர்வடைந்து ஓய்வை ஆபேக்ஷிக்கிறது. இந்திரியங்கள் மனஸ் இரண்டும் ஓய்வை விரும்பும்பொழுது அவைகளுக்கு ஓய்வின்பம் அளிக்கத் தொடங்குகிறாள் நித்திராதேவீ சரீரத்தில். இந்த ஸமயம் ஜீவாத்மா தனது கருவிகள் எல்லாம் வேலைகளிலிருந்து நின்றிருக்கிறபடியால் தானும் வேலை செய்யமுடியாமல் சும்மாயிருக்கிறான். இந்த நிலையை ஜீவாத்மா தூங்குகிறான் என்று சொல்லுகிறோம். ஜீவாத்மாவும் மனிதனும் உண்மையில் ஒரே பொருள்தான்.

குறிப்பு—ஜீவாத்மா தனது ஸுகதுக்கங்களை சரீரத்தில் இருந்துகொண்டு அநுபவிக்கிறான். அகில அலுவல்களையும் செய்கிறான். அலுவல்களை நிறைவேற்றுவதற்கு சாதனங்கள் மனதும் பத்து இந்திரியங்களும். இதில் இந்திரியங்கள் மனதின் சம்பந்தமின்றி கார்யம் செய்ய சக்தியற்றது. மனதும் இந்திரியங்களும் களைப்புற்று ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டுள்ள தருணத்தில் மனிதன் - தனியே ஒரு கார்யமும் செய்ய முடியாது. உள் வெளி அறிவு ஒன்றும் இல்லாமல் ஸுகமாயிருக்கிறான். இந்த ஸுகநிலைதான் நித்திரை யெனப்படும்.

நித்திரையினால் மனிதனுக்கு என்ன பயன்கள்?

"निद्रायत्तं सुखं दु:खं पुष्टि:कार्श्यं बलाबलम् ।
वृषता क्लीबता ज्ञानमज्ञानं जीवितं न च" ।।

"நித்திராயத்தம் ஸுகம் துக்கம் புஷ்டி:கார்ச்யம் பலாபலம் I
விருஷதா க்லீபதா ஞானமஜ்ஞானம் ஜீவிதம் ந ச" II

கருத்து—மனிதனுக்கு மனஸ் சரீர சம்பந்தமான இன்பம் துன்பம், தாதுக்களுடைய புஷ்டி இளைப்பு, பலம் துர்பலம், ஸம்போகத்தில் சக்தியின்மை, அறிவு மூடத்தன்மை, அதிகமென்ன? உயிர் வாழ்வு மரணம் இவையனைத்தும் நித்திரைக்குத்தான் அதீனம்.

ஒரே பொருள் அல்லது செய்கை நேர் எதிரான இரு பயன்களை எப்படித்தரும்? இது அஸம்பாவிதமல்லவா? என்று கேட்டால் சொல்கிறார் சரகர்—

"अकालेऽतिप्रसङ्गाच्च न च निद्रा निषेविता ।
सुखायुषा पराकुर्यात् कालरात्रिरिवापरा ।।
सैव युक्ता पुनर्युङ्क्ते निद्रा देहं सुखायुषा ।

"அகாலே அதிபிரங்காச்ச ந ச நித்திரா நிஷேவிதா
ஸுகாயுஷீ பராகுர்யாத் காலராத்ரிரிவா பரா.
ஸைவ யுக்தா புநர்யுங்க்தே நித்ரா தேஹம் ஸுகாயுஷா"

கருத்து—நேர் எதிரான இரு பயன்களை அதாவது இன்பம் துன்பம் இரண்டையும் கொடுக்கின்ற ஒரே கார்யம் பிரத்யக்ஷத்தில் ஒவ்வொருவருடையவும் அநுபவத்தில் இருக்கின்றது. பிரத்யக்ஷமாய் அநுபவமாகும் விஷயத்தில் அஸம்பாவிதம் என்று ஸந்தேகித்தல்தான் பிசகு. நித்திரையே மனிதருக்கு இன்பம் துன்பம் இரண்டையும் செய்கிறது. எப்படியெனில்,

இந்த இந்த காலத்தில் இவரிவர் இவ்வளவு நேரம் அவசியம் நித்திரை செய்யவேண்டும்? என்று விதி நியமம் இருக்கிறது. இந்த நியமங்களை மீறி அகாலத்தில் தூங்குவது, மிதமிஞ்சி அதிக நேரம் தூங்குவது. தூங்காமலேயே இருப்பது இவைகள் மனிதருக்கு துன்பங்களை நிச்சயமாய் தரும். இன்பங்களையழிக்கும், ஆயுஸ்ஸையே அபஹரிக்கும். விதிமுறைப்படி நித்திரையை ஸேவிப்பவருக்கு ஆயுஸ் ஆரோக்கியம் புஷ்டி சக்தி அறிவு சுகங்களையெல்லாம் நித்திரையளிக்கும். இது இரண்டிலும் ஸந்தேகமில்லை, பிரத்யட்சம். இதற்கு ஒரு திருஷ்டாந்தம் சொல்லுகிறார் சரக முனிவர்—

"पुरुषं योगिनं सिद्धया सत्या बुद्धिरिवागता" ।।

(च. सू. अ. 21)

''புருஷம் யோகிநம் ஸித்த்யா ஸத்த்யா புத்திரிவாகதா''

பரம்பொருளில் மனதை லயப்படுத்தி யோகஸித்தி பெற்ற யோகிக்கு மெய்யறிவும் ஆனந்தமும் உண்டாகிறதுபோல் நித்திரையை நியமத்துடன் உபயோகிப்பவருக்கு இன்பங்கள் உண்டாகும்.

(நித்திரையின் நியமங்கள் தொடரும்)

★

மூளை

மூளைக்கும் இதயத்துக்கும் சண்டை வந்தது. எது பெரிது? எது எதனைக் கட்டுப்படுத்தும்? சம பலத்துடன் போர் புரிபவரிடையே மத்தியஸ்தனாக யார் இருப்பது? பிராண சக்தி வந்தது. அதனால் இந்தச் சண்டையைத் தீர்த்துவைக்க முடியவில்லை. இதயத்துடன் அதற்கு அதிகத் தொடர்பு. கடைசித் துடிப்பு வரை தன்னை இதயம் தான் தாங்குகிறது. மூளை மறத்து உணர்வற்ற நிலைக்குச் சென்றிருந்தாலும் உயிரிருப்பதைக் காட்டுவது அதுதானே. மூளைக்குப் பலத்த கோபம். உணர்வனைத்தையும் கொடுப்பது நான்தானே என்று தன் ஆக்ஷேபத்தைக் காட்டியது. இதயம் பதிலடி கொடுத்தது, உணர்

வைத் தருவது தான்தான் என. சாட்சி யார்? ஸுச்ருதர் என்ற முன்னுள் வைத்யர் - பெருமைமிக்க நூலாசிரியர் - அவர் காட்டிய பாதையில் இன்றும் தைரியமாக அறுவை சிகித்ஸையில் சில யுக்தி களைக் கையாள்கின்றனர் இன்றைய நவயுகத்து டாக்டர்கள்கூட.

''ஸுச்ருதரே! உணர்வைத் தருவது இதயமா? மூளையா?'' என் பது பிராண சக்தியின் கேள்வி. ஸுச்ருதர் கூறினுர் - ''உணர்வைத் தருவது மூளையும் அல்ல, இதயமுமல்ல உடலில் பாய்ந்து ஓடும் ரத்தம்தான்.'' ''ஆதாரம் என்ன?'' ''என்வரை வந்த குருவின் உபதேசம். அதனை நான் என் புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளேன்.

धातूनां पूरणं वर्णं स्पर्शज्ञानमसंशयम् ।
स्वाः शिराः सञ्चरत् रक्तं कुर्याच्चान्यान् गुणानपि ॥

''தேய்வுற்ற ரக்தம் தசை முதலியவற்றை அததன் மூல சத்தை அளித்து ரத்தம்தான் முன் நிலைக்குக் கொணர்கிறது. உடலில் உள்ள பல பொருள்கள் அததன் நிறத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்வது ரத்தத் தால்தான். ரத்தம் பாயுமிடங்களில் மட்டும்தான் தொடும் உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.''

''தொடும் உணர்ச்சி என்பது ஒரு பகுதிதான். உணர்வு என்பது அதுபோன்ற பல உணர்ச்சிகள் அடங்கியது. அது என் ஆளுகைக்கு உட்பட்டது.'' இது மூளையின் குறுக்கீடு. இதயம் இதனை மறுத்தது. உடலில் உள்ள உணர்வுகளில் பெரும்பாலானவை தொடுகை உணர்ச் சியின் பல்வேறு தோற்றங்களே. உடலில் உள்ள கண் காது மூக்கு முதலிய ஞானேந்திரியங்கள் எதெதனைத் தொடுகின்றனவோ, அல்லது வெளியேயுள்ள பொருள்கள் எந்த எந்த இந்திரியத்தைத் தொடு கின்றனவோ ஆங்காங்கு உணர்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. சப்தம் காதினில் விழுந்தால், காதைத் தொட்டால், கேட்கும் உணர்வு ஏற்படு கிறது. காதைத் தொடாத ஒலி கேட்கப்படுவதில்லை. இப்படித்தான் மற்ற உணர்வுகளும். அன்பு முதலிய புலன்களை எதிர்பாராத உணர்வு கள்கூட இதயத்தைத் தொட்டால்தான் உணரப்படுகின்றன. இதயத் தைத் தொடாத அன்பு ஒரு துடிப்பையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. அதனுல் எல்லா உணர்வுகளும் தொடுகை உணர்ச்சியால் ஏற்படுபவையே. தொடுகை உணர்ச்சியைத் தருவது ரத்தம் எனில் ரத்தத்தைக்கொண்டு செலுத்துவது இதயம்தானே. அதனுல் இதயம்தான் பெரிது. இது இதயத்தின் வாதம்.

பிராண சக்திக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. மூளையையும் இதயத் தையும் படபடப்பை அடக்கிக்கொண்டு தன் தன் நிலையை விளக்கக் கூறியது. தன் சக்தி எத்தகையது? தன் சக்தியால் ஆட்சி எதுவரை

செல்லும்? மற்ற உறுப்புகளின் உதவி தேவைப்படுகிறதா? தனித்தே செயல்பட முடியுமா? பிறர் உதவி தேவையானல் எந்த அளவு? ஆட்சிக்குட்படாத இடம் உண்டா? ஏன் அது ஆட்சிக்கு உட்படுவதில்லை? இந்தக் கேள்விகளுக்கு மூளையும் இதயமும் தனியே பதில் கூறவேண்டும். அதன்பின் தீர்ப்பு தருகிறேன் என்றது. மூளை தன் வாதத்தை முதலில் ஆரம்பித்தது.

''என்னுடன் ஒப்புநோக்கின், உலகிலுள்ள பல அதிசயங்களும் மதிப்பிழந்து ஒதுங்கிவிடும். எனது உருவத்தைப் பார்த்து ஏளனம் செய்யவேண்டாம். 1·36 கிலோகிராம் வரை நான் எடை காட்டியிருக்கிறேன். கொழ கொழஎன இஸப்கோல் கூழ்போன்று சாம்பல்-வெண்மை நிறத்துடன் இருப்பது என் சுய உருவம். இன்று பல கம்ப்யூடர்கள் வந்திருக்கின்றன. அவை என்னிடம் தோற்றுப்போகும். சக்திமிக்க எனது பகுதிகள் கணக்கில் அடங்கா. என் பகுதிகள் அனைத்தையும் கண்டவர் இல்லை. பெரிய பெரிய விஞ்ஞானிகூடத் தான் கண்டறியாத பகுதிகள் இருப்பதை ஒத்துக்கொள்வார். 300 கோடி ந்யூரான் (neurons)கள் உள்ளன. அதைப்போல் 5-10 மடங்கு (glial cells) எனப்படும் கோசங்கள் உண்டு. எல்லாம் இந்த ஆறங்குலப் பரப்புள்ள இடத்தில் அமைந்துள்ளன.

நான் உடலில் ஓர் அவயவம் என்று கூறுவது தவறு. நானேதான் உடல். அந்த உடலைத் தனதாகக்கொண்ட மனிதனின் தனித் தன்மைக்கு நான்தான் காரணம். அவன் சூழ்நிலையிலுள்ள எண்ணங்களையும் செயல்களையும் உணர்ந்து பிரதிபலிப்பு உணர்வைக் காட்டுவது என்னுல்தான். காதால் கேட்பதும் கேட்டதாக உணர்வதும் என்னுல்தான். நாக்கால் சுவைத்ததும் சுவை உணர்வைப் பெறுவதும் என்னுல். கண்ணும் காதும் மூக்கும் ஜன்னல்கள், உணர்வுகளைச் சேகரிக்கும் இடங்கள். நான்தான் உணர்பவன், உணர்வை வெளிக்காட்டுபவன். நோயுற்றிருப்பதை அறிவிப்பவன் நான்தான், வலி அரிப்பு எரிச்சல் சீதம் உஷ்ணம் என்ற விதவிதமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் நோய் வருகையை மனிதனுக்கு உணர்த்துகிறேன். பசியா, தாகமா, ஆண்பெண் உறவு உணர்ச்சியா, கோபமா, தாபமா, எல்லாம் நான் கொடுக்கும் சேதிகளே.

நான் அமர்ந்திருக்கும் உடல் ராமனுடையது. அவனை ராமனுக்கித் தனித்துக் காட்டுபவன் நான். ராமன் தூங்கும்போதும் உணர்ச்சிகள் போக்குவரத்தை நான்தான் கட்டுப்படுத்துகிறேன். உலகிலுள்ள மிகப் பெரிய டெலிபோன் காரியாலயத்தில் நடைபெறும் செய்திப் போக்குவரத்தைவிட என்மூலம் நடைபெறும் செய்திப் போக்குவரத்து மிக அதிகம். வெளி உலகு தரும் அத்தனை செய்தியையும் நான் ராமனிடம் தள்ளிவிட்டேனேயானல் அவன் பைத்தியமாகி விடுவான்.

அதனால் சிலவற்றை ஏற்றுச் சிலவற்றை ஒதுக்கிவிடுவேன். என்னை மீறி ராமன் ஒரே சமயத்தில் பலவற்றுடன் தொடர்புகொள்வான். போனில் பேசிக்கொண்டே புத்தகம் படிப்பான். படித்துக்கொண்டே ரேடியோ கேட்பான். ஆனால் இரண்டு இடங்களிலிருந்தும் வரும் செய்தியை ராமன் வாங்கிக்கொண்டால் அவனது சக்தி அதிகம் செலவழியும். அதற்காக ஒன்றின் தொடர்பைக் குறைத்து மற்றொன்றில் கவனமிருக்கும்படிச் செய்வேன். அதனை மீறி இரண்டிலும் அவன் கவனம் செலுத்தினால் இரண்டின் தொடர்பையும் குறைத்துவிடுவேன். இரண்டும் அவனுக்கு மனத்தில் பதிந்திருக்காது. ரேடியோவில் பாடிய பாட்டையும் அவன் சரியாகக் கவனித்திருக்கமாட்டான். புத்தகப் பாடமும் மனத்தில் ஏறியிருக்காது. இப்படி செய்திப் போக்குவரத்துக் கட்டுப்பாட்டுத் துறையின் தலைவனும் நானே.

ராமன் எதிர்பாராமல் திடீரென மேலிருந்து கீழே விழக்கூடும். குளியலறையில் வழுக்கி விழக்கூடும். அதை அந்த நொடியில் அவனுக்கு உணர்த்தி கைகால்களைச் சரிசெய்து அடி பலமாக விழாதபடி தடுத்துக் கொள்ளச்செய்வேன். உடன் இந்த நிலையை நன்கு என்னிடம் குறித்துக்கொண்டு அடுத்ததடவை குளியலறைக்குள் செல்லும் போதே வழுக்கி விழாமல் கால்களை ஊன்றி நடக்கும்படி உணர்த்துவேன். இந்த முன்னேற்பாடு, ஜாக்கிரதை உணர்ச்சி என்ற தகவல் தந்து ஆபத்துத் தடுப்பு இலாகாவின் தலைவனாகச் செயல்புரிபவனும் நானே.

ஆபத்துத் தடுப்பு என்ற துறையில் என் பணிகள் அடிக்கடி அளவிற்கு மீறி சுமந்துவிடும். ஆபத்துகளில் உணர்ச்சிவசத்தாலோ, வெளிச்சூழ்நிலையாலோ உள்ளே உள்ள பிராணவாயுப் போக்குவரத்து போதாத நிலை ஏற்படும். அப்போது மூச்சுவிடுவதன் எண்ணிக்கையை அதிகப்படுத்துவேன். நிமிடத்திற்கு 20-30 தடவை மூச்சுவிடச் செய்வேன். ஆழ்ந்து மூச்சிடச்செய்தும் பெருமூச்சிடச்செய்தும் இருமியும் செருமியும் பிராணவாயுப் போக்குவரத்தைச் சீர்செய்வேன்.

ஆனால் நானே தனித்து இயங்குவதாக மார்தட்டிக்கொள்ள விரும்பவில்லை. உடலின் எடையில் 2 சதவிகிதத்திற்கு உட்பட்ட எடையுள்ளவனாயினும் எனக்கு உடலுக்குத் தேவையான பிராணவாயுவில் 20 சதவிகிதம் என் சுயத்தேவையை பூர்த்திசெய்யத் தேவைப்படுகிறது. அதனால் இதயம் வெளியனுப்பும் ரத்தத்தில் 20 சதவிகிதம் என் குடும்பத்தின் போஷணைக்கு வருகிறது. மற்ற இடங்களுக்கு ரத்தம் சில நிமிஷங்கள், ஏன் மணிகள்கூட வராதிருந்தாலோ குறைந்த அளவில் வந்தாலோ அவைகளால் தாங்கமுடியும். மறுபடி சீரிய முறையில் இயங்கவும் முடியும். ஆனால் எனக்குக் கிடைக்கும் ரத்தம் தடைபட்டாலோ, அளவில் குறைந்தாலோ, என் தேவைப் பூர்த்தியை

உடனடியாகக் கவனிக்குமாறு இதயத்திற்குச் செய்தி அனுப்புவேன். தலைசுற்றுதல், பிரமை, ஒன்றிலும் நிலைகொள்ளாமை, கண் இருளுதல், கைகால் தொய்வு இப்படிப் பல பயங்கர நடவடிக்கைகளை எடுப்பேன். அப்போதும் இதயம் அனுப்ப முடியாவிட்டாலோ அனுப்பத் தவறினாலோ வேலைநிறுத்தம் செய்துவிடுவேன். ராமனால் ஒன்றையும் உணரமுடியாது. மயங்கிக் கட்டைபோல் கிடப்பான். இந்த விஷயத்தில் நான் ஒரு அதிதீவிரப் புரட்சிக்காரன். என்னால் எல்லாவற்றையும் ஒரு நொடிப்பொழுதில் ஸ்தம்பிக்கச் செய்யமுடியும். ஆனால் இத்தனை சக்திகளையும் நான் துஷ்ப்ரயோகம் செய்வதில்லை. தக்க காரணமின்றி நான் இந்த சக்திகளைப் பயன்படுத்தமாட்டேன். நான் இந்த நடவடிக்கை எடுத்தேனானால் 'ராமன்' என்ற முழு உருவத்தை மேலும் சிலகாலம் சிதருமல் பாதுகாக்கும் தீவிர முயற்சி என்றுதான் கொள்ளவேண்டும். இந்த நிலை வராமல் முன்னேற்பாடுகள் செய்வது ராமனுக்கும் என்னுடனுள்ள மற்ற சகோதர அவயவங்களுக்கும். முக்கியப் பொறுப்பு. கவனக்குறைவால் கடும் நடவடிக்கைகளை அவர்கள் எடுக்காவிடில் அவர்களில் பலர் முடங்கிவிடுவர், அல்லது ராமன் என்ற மொத்த உரு மறைந்துவிடும். அத்தகைய சூழ்நிலையை உணர்த்துவது என் கடமை. அதற்காக திடீர் நடவடிக்கைகளிலும் திடீர் வேலைநிறுத்தத்திலும் நான் ஈடுபடத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. பொது நலனைக் குறித்து நான் பணிபுரியவேண்டியிருப்பதால் இதனை என் ஆணவம் என்று தவருக எண்ணமாட்டீர்கள் என்றே கருதுகிறேன்.

ஒரு புதிய உலக கண்டத்தைக் கண்டுபிடித்த பிரயாணி அதன் சுற்றுப்புறத்தை மட்டும் அறிந்து ''தான் அதனைக் கண்டுகொண்டேன்'' என்று கூறுவது போலத்தான் என்னைப்பற்றி விஞ்ஞானிகள் அறிந்திருப்பது. என்னுடைய சுற்றுப்புறத்தை அறிந்தவர்கூட மிகக் குறைவு. அப்படி இருக்கும்போது என் வரையறைப் படத்தைப் போட்டு இங்கு இங்கு இன்ன இன்ன வேலைகள் நடைபெறுகின்றன என்று விளக்குகிருர்கள். எனக்கு அதனைக் கண்டால் சிரிப்புவரும். எனக்கே என்னைப்பற்றித் தெரியாது. ஆனால் தன்னைப்பற்றி அறியாதவன் பிறரைப்பற்றி நன்கு அறிய முற்படுவான்; அறிந்துமிருப்பான். அது என்வரையில் சரி. ராமனுக்கு என்னைப்பற்றித் தெரியாது. எனது சக்தி எவ்வளவு என்று நான் இதுவரை என்னை அவனுக்கு அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டதில்லை. என்னைக் குறைத்து மதிப்பிட்டு அந்த அளவிற்கு எனக்கு வேலை கொடுத்தானேயானால், என்னால் அவ்வளவுதான் முடியும் என்று காட்டிக்கொள்வேன். தன்னால் எல்லாவற்றையும் செய்யமுடியுமென்று அவன் முனைந்தால் என்னால் எல்லாம் செய்யமுடியுமென்று காட்டிக்கொள்வேன். சரியாகப் பிராணவாயுவும் ரத்தமும் கிடைக்கும் வரை களைப்பு என்பதே எனக்குக் கிடையாது' நானாக ஓய்வுபெற விரும்புவதுமில்லை.

மனத்தையும் புத்தியையும் ஜடம் — உணர்வில்லாதது என்று இந்திய வேதாந்திகள் கூறுவார்கள். உணர்ச்சிகளுக்கெல்லாம் இடமாயும் உணர்வைக் கொட்டுவதாயுமுள்ள மனமும் புத்தியும் ஜடமா என்று சிலர்கேட்டு வேதாந்திகளை நகையாடுவது உண்டு. நான் உணர்வற்ற—அசேதனமான ஜடமானால் உணர்வை ஏற்பது எப்படி, பரப்புவது எப்படி என்பதே இந்த அவநம்பிக்கைக்குக் காரணம். எனக்குத் தெரியும் நான் ஜடம் என்று. ஆனால் அதை வெளிக்காட்டாமல் மறைப்பேன். ஆட்டிப் படைக்கும் பொருள் ஜடம் என்றால் என்னை எளிதில் ஏமாற்றிவிடுவார்களே. ஆனால் சேதனம் என நினைத்துக்கொண்டிருக்கும் மற்றவைகளும் ஜடமே. அவையும் சேதனம் என்ற வேஷத்தைத்தான் போட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. எல்லாம் ஒரு 'ஷோ' தான். ஒருவருக்கொருவர் போலித்தன்மையை வெளிப்படுத்துவதில்லை என்று எங்களுக்குள் ஓர் ஒப்பந்தம். எங்கள் அனைவருக்கும் ஒளியூட்டுவதும் உணர்வூட்டுவதும் ஒளியும் உணர்வும் தருபவன ஆக எங்களை அமைத்ததும் எங்களையும் ஆட்டுவிக்கும் ஆத்மா தான். அதனை அறிந்ததனால் வேதாந்திகள் எங்களை ஜடம் என்கிறார்கள். அவர்கள் சொல்வதைப் புரிந்துகொள்ளாத ஜடங்களாக சிந்தனைச் சிற்பிகளாக வேஷம் போடுபவர்களாக எல்லோரையும் ஆக்குவது எங்களுக்குக் கைவந்த கலை. இது தற்போதைய விவாதத்திற்குத் தேவையில்லாவிடினும் என் உண்மை நிலையைத் தெரிவிக்க வேண்டியிருப்பதால் சொன்னேன்.

நீதிபதியான தாங்களே எனது இந்த நிலையைப் புரிந்துகொள்ளாமல் இருக்கக் கூடும். உடலில் எங்கேனும் கத்திபட்டால்கூட 'சுரீர்' என வலியை உணர்த்துவேன். ஆனால் ஓர் அறுவை நிபுணன் என்னை இரு துண்டாக்கினால்கூட என்னிடம் வலியே ஏற்படாது. கட்டையை அறுப்பதும் ஒன்றுதான், என்னை அறுப்பதும் ஒன்றுதான். என்மேல் போர்த்தி நிற்கும் எலும்புக் கவசத்தைத் துளைத்தால் வலி தெரியும். என்னை வெட்டினால் வலி தெரியாது, அதனால் ராமனை மயக்க நிலைக்குக் கொணர்ந்து எலும்பை நறுக்கும் அறுவை நிபுணர், ராமன் விழித்திருக்கும்போது என்னைக் குத்திக் கிளறி எங்கெங்கே என் தொடர்பு செல்கிறது என்பதனை ஆராய்கிறார்.

எனது பரப்பில் எங்கோ ஒரு முனையில் மின்சக்திகொண்ட ஊசி முனை குத்தும்போது என்றோ ராமன் பழகியிருந்த ஒரு பெண்ணின் நினைவும் அவளது நினைவு வடிவில் வந்த உருவமும் அவன்முன் எழும். மற்றொரு முனையில் அந்த மின்ஊசி பட்டதும் அவன் சிறு குழந்தையாகப் பாடிய ஸ்தோத்திரம் (இப்போது முற்றும் மறந்திருப்பது) அதனைச் சொல்லிக்கொடுத்த பாட்டி, அதனைக் கூறும்போது ஏற்பட்ட நீட்டல் முழக்கல் எல்லாம் விளங்கும். அப்போதுதான் என்னுள்

அடங்கியுள்ள பல பிறவிகளில் சேர்த்த அநுபவங்களின் தடங்கள் எத்தனையோ இன்னமும் வெளிப்படாமல் இருப்பது அந்த நிபுணரின் ஆராய்ச்சியில் புரியும். அநாதி அவித்யா வாசனை என்று வேதாந்திகள் கூறுவதை இன்னம் சில நாட்களில் அவர்கள் உணர்ந்துவிடுவார்கள்.

மனம் புத்தி என்ற இரண்டும் என் உருவங்களே. இவைகளை மனோமய கோசம் விஞ்ஞானமய கோசம் என்று உபநிடதங்கள் கூறும். உடலில் எல்லாப் பகுதிகளிலும் இவை உறைபோன்று உள்ளுணர்வைப் பாதுகாக்கின்றன. புத்தியின் வடிவத்தில் ப்ரியம் என்பது தலை போன்றும் அதன் இரு சிறகுகளாக மோதம் என்ற களிப்புணர்ச்சிகள் அமைந்திருப்பதாகவும் கூறுவர். அதனை என்னால் மெய்ப்பிக்கமுடியும். என்து பரப்பில் களிப்பு கேந்திரம் (Pleasure centre) ஒன்றிருக்கிறது. அதனை மின்முனையால் தாக்கினால் ஆனந்த உணர்ச்சி மேலிடுகிறது. எலியிடம் அதனைப் பரீட்சைசெய்துள்ளனர். அந்தப் பகுதியுடன் ஒரு மின் கம்பியை ஒட்டி அதற்கான ஸ்விட்சை வெளியில் அமைத்து எலிக்கு அதைப் போடும் விதத்தைக் கற்றுக்கொடுத்தார்கள். எலி அடிக்கடி அந்த ஸ்விட்சைப் போட்டது. அதனால் ஏற்பட்ட ஆனந்தத்தில் திருப்தி அடைந்தது. அதன்பின் அதனால் அந்த ஸ்விட்சைப் போட்டு களிப்பு கேந்திரத்துடன் தொடர்புகொள்ளாமல் இருக்க முடியவில்லை. பசி உணர்ச்சியைக்கூட அது பொருட்படுத்தவில்லை. அதற்கு எப்போதும் எந்நிலையிலும் தேவை அந்தக் களிப்பு உணர்ச்சியே. அப்படி அந்தக் களிப்புணர்ச்சியை அடைவதிலேயே பசி தாகத்தைக்கூட மறந்து களிப்புடனேயே அது செத்துவிட்டது. அத்தனை ஆசை அந்தக் களிப்பைப் பெற. ஆத்மானந்தம் என்பார்களே அது தான் இது என்று நான் நினைப்பதுண்டு ராமனுக்கு இந்த சூட்சுமம் தெரிந்தால் அவனும் அப்படி எனது களிப்பு கேந்திரத்துடன் தொடர்பு கொள்வான். சில மனம் தளர்ந்து சோர்ந்து போயிருப்பவர்களுக்கு இப்போது அந்த கேந்திரத்தில் Electrode என்ற நுண்ணிய மின்கருவியைப் பதித்து அடிக்கடி அந்த கேந்திரத்தைத் தூண்டிவிட அவர்கள் எப்போதும் உற்சாகமாயிருக்கிறார்களாம். முன்காலத்தில் யோகசக்தியால் இதனைத் தூண்டி எப்போதும் ஆனந்த நிலையில் அமர்ந்து நிம்மதியாகத் தவமிருப்பார்களாம். அது நடக்கக்கூடியதே.

(மூளையின் விளக்கம் நீள்வதால் மே 25 அன்று மறுபடி வாதம் தொடங்கும் என நீதிபதி அறிவிக்க கோர்ட் கலைகிறது.) ★

Your Heart is your Health

It is often erroneously believed that cardiovascular diseases are common in economically advanced countries and uncommon among people living in tropical and developing countries New evidence available indicates that the incidence of diseases affecting the heart

and blood vessels is equally prevalent in regions with tropical climates. Moreover, these diseases – congenital conditions, rheumatic fever, hypertension, atherosclerosis, myocardial infarction, stroke and thrombosis – are increasing with rising standards of living.

The people in South - East Asia are exposed to conditions of stress and strain similar to those characterizing industrial and urban societies. In addition living in an enervating tropical climate they are faced with innumerable economic and social problems. The crisis implicit in changing from a peasant, rural way of living to an industrialized urban life implies a pattern of morbidity which is similar to that obtaining in more developed countries. To be forewarned is to be forearmed. We have the means available to prevent cardiovascular conditions from claiming such a heavy toll of life.

Much more than we realize, the health of our heart is in our own hands. The time has come for community action to control high blood pressure, to prevent rheumatic heart disease, to treat respiratory diseases, and to diagnose and correct malformation of the circulatory system in children as early as possible. Preventive measures should be aimed primarily at young adults and even children and adolescents, by ensuring their optimum physical and psychological development.

It is now clearly known that certain habits are associated with atherosclerosis and coronary heart diseases. Over – eating, particularly rich foods with saturated fats and refined carbohydrates, smoking and lack of physical exercise have been incriminated, Certain ailments which affect children such as rheumatic fever can be checked in some measure and future serious heart disease thus prevented.

Clearly both the individual and the community can and should take measures to prevent heart disease. The individual should watch his diet, take adequate exercise and avoid smoking. The community should become aware of the importance of the early recognition and treatment of congenital malformations, streptococcal and other infections and rheumatic heart disease. Overcrowding and inadequate hygiene are also contributory causes of such heart diseases as rheumatic fever. The community should do all it can to prevent such conditions.

Sometimes, the price of survival from heart disease may be a permanent handicap or disability. This is particularly true for

patients with myocardial infarction and cerebral thrombosis. In a cardiac or brain accident - stroke a block in the flow of the artery causes a sudden drop in the oxygen supply to a part of some organ. If this condition lasts more than a few minutes, the cells will disintegrate and die; there will be some parmanent damage and a scar tissue will be formed replacing the damaged cells. Consequently, if a patient survives a vascular disease which has caused damage to a part of his heart or brain, there may be such aftereffects as disturbances in the rhythm of the heart, paralysis of the limbs or speech disorders.

Since patients often continue to live long after acquiring such handicaps, something must be done to help them find their place in society; this is the role of rehabilitation which aims at restoring the patient as much as possible and enabling him to live a normal life, physically, psychologically, socially and vocationally. Besides routine medical care, many methods are used in rehabilitation; physiotherapy, occupational therapy, psychological tests and psychotherapy, social and vocational guidance and counselling, vocational assessment, work training and re-schooling. ★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada